

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Patatas a la riojana - Día 6 -</p> <p> Palometa al horno con verduritas</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:373 Prot:20,1 Lip:14,1 HC:44,9</p>	<p>Crema de calabaza - Día 7 -</p> <p> Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria</p> <p> Pan y Pera Kcal:452 Prot:18 Lip:20,9 HC:52,4</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras - Día 8 -</p> <p> Tortilla española c/ Lechuga y maiz</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:521 Prot:23,5 Lip:16,7 HC:71,5</p>	<p>Fideua de verduras - Día 9 -</p> <p> Rombos de merluza c/ Lechuga</p> <p> Pan y Melon Kcal:391 Prot:23,1 Lip:12,6 HC:49,6</p>	<p>Judias verdes ecologicas con ajo y zanahoria - Día 10 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:352 Prot:25,7 Lip:11,1 HC:40,9</p>
<p>Sopa de estrellas - Día 13 -</p> <p> Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha</p> <p> Pan y Nectarina Kcal:384 Prot:18,9 Lip:7,5 HC:63,3</p>	<p>Judias pintas estofadas con verduras - Día 14 -</p> <p> Tortilla francesa c/ Lechuga y maiz</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:509 Prot:24 Lip:12,3 HC:77,9</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 15 -</p> <p> Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p> Pan y Platano Kcal:417 Prot:18,5 Lip:12,1 HC:61,3</p>	<p>Garbanzos con espinacas - Día 16 -</p> <p> Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:671 Prot:32,3 Lip:26,3 HC:79,7</p>	<p>Menestra de verduras - Día 17 -</p> <p>Hamburguesa de burger meat mixta con champiñones</p> <p> Pan y Manzana Kcal:251 Prot:7,4 Lip:6,3 HC:45,6</p>
<p>Patatas guisadas con verduras - Día 20 -</p> <p> Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maiz</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:412 Prot:23,8 Lip:14,4 HC:50,4</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate - Día 21 -</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas</p> <p> Pan y Pera Kcal:329 Prot:26,6 Lip:8 HC:42,2</p>	<p>Alubias blancas a la hortelana - Día 22 -</p> <p> Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:443 Prot:28,2 Lip:8,2 HC:67,2</p>	<p>Guisantes rehogados con zanahoria y patata - Día 23 -</p> <p> Lomo de sajonia encebollada con calabacin</p> <p> Pan y Naranja Kcal:349 Prot:22,4 Lip:9,5 HC:47</p>	<p>Espirales blancos salteados con verduras - Día 24 -</p> <p> Filete de abadejo a la jardinera</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:383 Prot:18,2 Lip:13 HC:51,6</p>
<p>Lentejas ecologicas con verduras - Día 27 -</p> <p> Filete de merluza a la gallega</p> <p> Pan y Manzana Kcal:444 Prot:26 Lip:8,9 HC:69,6</p>	<p>Crema de puerro - Día 28 -</p> <p> Ternera asada en salsa con tiras de pimiento</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:469 Prot:22,3 Lip:23,4 HC:45,6</p>	<p>Sopa de cocido - Día 29 -</p> <p> Cocido madrileño completo</p> <p> Pan y Platano Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4</p>	<p>Arroz tres delicias - Día 30 -</p> <p> Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</p> <p> Pan y Yogur natural Kcal:520 Prot:23,9 Lip:16,4 HC:72</p>	

